

Nom de l'activité :

Mind Map Violences

Objectifs pédagogiques :

- **Comprendre le mécanisme de la violence, ses impacts**

Public : **11 - 17 ans**

Effectif : **de 4 à 12**

Durée : **60 à 90 min**

Lieu : **Intérieur**

Objectif : de l'activité :

- Construire une Mind Map (carte mentale)

Matériel :

- Un support mural : un tableau ou une grande fresque en kraft ou une grande feuille par équipe
- Des marqueurs ou feutres de couleurs différentes

Étape 1 – Introduction – 15 mn : L'animateur demande aux participants ce qu'est le respect d'autrui d'après eux ? Comment cela se traduit ? Respecte t'on tout le monde ou certaines personnes ? ...

Étape 2 – Déroulement - + 45 mn

1. L'animateur explique ce qu'est une Mind Map. Il peut montrer un exemple : C'est le schéma d'un arbre avec ses branches. Le tronc est le sujet à traiter. Les branches sont les idées principales ; Les ramifications sont les sujets annexes. En utilisant cette technique, nous créons un support pour écrire toutes nos idées, échanger, s'interpeller et se compléter. Tout le monde peut avoir ainsi la parole.
2. L'animateur écrit le mot « VIOLENCES » au centre de la feuille (Il peut y ajouter un dessin) et trace les branches. Chaque branche représente un thème à approfondir.
3. Il pose une 1^{ère} question, comme amorce (où, qui, comment, pourquoi, ...). Les participants échangent, émettent leurs réflexions. Au fur et à mesure, l'animateur note, agrmente d'un dessin ; Rajoute une ramification lorsque qu'un nouvel aspect apparait.

Variantes :

Des équipes peuvent être constituées et chacune d'elle va créer sa Mind Map.

Puis en fin de séance , l'animateur revient sur chacune d'elle ; Met en avant les différences, les idées similaires, les complémentarités

Conseils :

- L'animateur doit être un guide pour laisser cheminer les participants dans leur réflexion et un aidant pour construire leur Mind Map.
- L'animateur peut prévoir un autre temps sur l'empathie afin de montrer que les relations positives ne sont pas du au hasard et répondent également à un schéma les favorisant. Cela peut être une séance ayant pour but de favoriser un climat serein au sein d'un groupe.
- Il peut présenter un Mind Map sur un autre thème pour en expliquer le principe.

Informations pour l'animateur

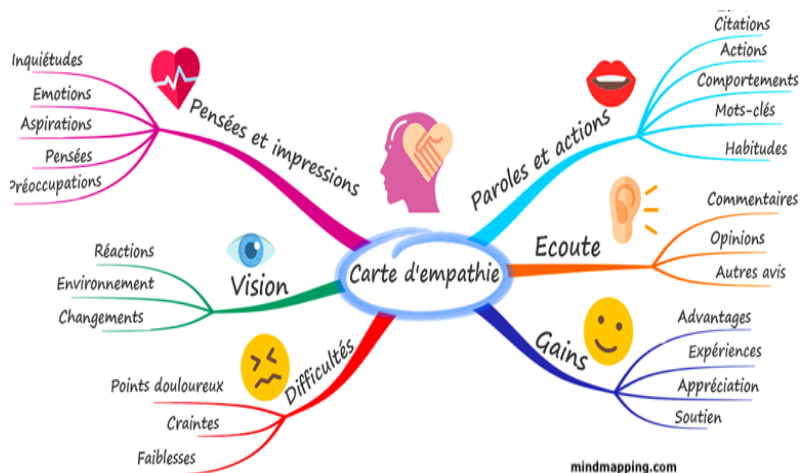
Les 7 règles de base pour réaliser une Mind Map :

- La feuille de papier ou un support dans le format paysage ; plus aisé pour réaliser l'arborescence.
- Le sujet central est le cœur de la carte : Evocateur, c'est un mot, un dessin.
- Les branches sont de forme organique pour évoquer la pensée qui chemine.
- Un seul mot par branche pour laisser libre court aux différentes pensées qu'il inspire.
- Les premières branches sont directement en lien avec le sujet. Les autres branches sont des déclinaisons de chaque branche.
- Des pictogrammes, simples et évocateurs, facilitent un repérage rapide de l'information et la mémorisation.
- Les couleurs servent la lisibilité.

Exemple de Mind Map sur la préparation des vacances



Exemple de Mind Map autour de l'empathie



Informations pour l'animateur

Exemple de début de la Mind Map sur la thématique de la violence



• GLOBALEMENT, LA VIOLENCE :

- Est l'utilisation de force dans le but **d'avoir du contrôle ou du pouvoir** sur l'autre ;
- Est utilisée avec la volonté **de blesser**, de **nuire** ou de **dominer** l'autre ;
- Peut se présenter **sous différentes formes** : un geste, une parole, un écrit, etc.
- Peut-être commise par une personne ou un groupe ;
- Peut être visible (ex. : coup de pied) ou non visibles dans les situations où les gestes sont camouflés (les rumeurs) ;

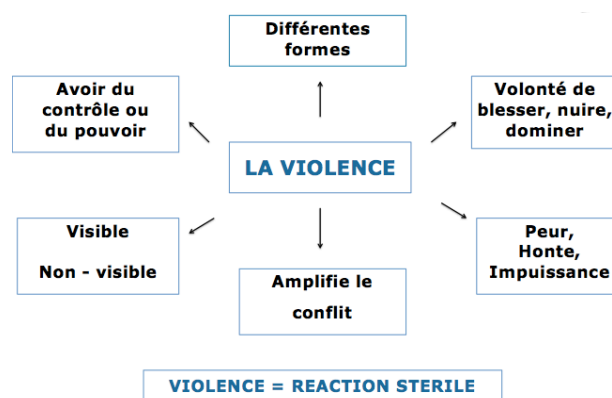
La violence est plutôt une **stratégie** qu'une personne utilise pour atteindre ses buts, en provoquant des émotions comme la peur, la honte ou l'impuissance.

• LE LIEN ET LES DIFFERENCES ENTRE VIOLENCE, CONFLIT, COLERE

- La violence : nuire à quelqu'un.
- Le conflit : avoir un désaccord avec quelqu'un. Solution : trouver un compromis.
- La colère : émotion normale à quelque chose qui nous choque, nous rend triste, nous déçoit...
Solution : l'exprimer quand on retrouve son calme en l'argumentant et en utilisant le message « Je ».

L'impact de la violence sur un conflit : **empirer le conflit**.

L'impact de la violence sur la colère : **augmenter la colère ; voir la communiquer**.



Informations pour l'animateur - suite

• VIOLENCE PHYSIQUE

- Est l'utilisation de la **force physique** pour faire mal ou blesser l'autre.
- Peut prendre différentes formes : lancer un objet, pousser, frapper, secouer, tirer les cheveux, etc...
- Est le type de violence **le plus visible**.

• VIOLENCE VERBALE

- A pour objectif d'apeurer, de terroriser, rabaisser l'autre.
- Est l'utilisation de **cris, de hurlements, un ton de voix moqueur, utilisation de mots spécifiques**.
- Est souvent visible pour l'entourage mais **peut parfois être cachée**.

• VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE

- Est une **attaque** à son **estime de soi**, à sa confiance en soi en dénigrant et en diminuant.
- Peut être transmise à travers des regards, des attitudes, des gestes ou des paroles.
- Prend **différentes formes** : insulter une personne, la menacer, l'humilier, la rejeter, se moquer d'elle, propager des rumeurs, lui faire des commentaires blessants, l'isoler socialement, l'ignorer, menacer de se suicider si il/elle ne fait pas ce qui lui est demandé, etc.
- Est un type de violence **moins visible, plus difficile à déceler** mais qui laisse des blessures durables.

• VIOLENCE ECONOMIQUE

- Est l'utilisation de comportements visant à **contrôler l'argent ou les biens** d'une personne ou l'empêcher d'y avoir, elle-même, accès.
- Fait en sorte que la personne qui en est victime se sent **dépendante et inférieure**.
- Prend différentes formes : voler de l'argent, racketter, vendre ses choses à son insu, l'obliger à faire des achats pour soi-même ou à donner son argent.

• VIOLENCE SEXUELLE

- Est l'utilisation du contrôle pour **forcer une personne à participer à une activité sexuelle sans son consentement**.
- Prend différentes formes : dénigrer sexuellement une personne, l'obliger à embrasser, l'obliger à regarder du matériel pornographique, l'exposer à des scènes sexuelles, lui faire des attouchements, l'obliger à avoir des rapports sexuels forcés, l'exploiter pour des fins pornographiques, faire des appels obscènes, etc.

• HARCELEMENT ET CYBER-HARCELEMENT

Le harcèlement et le cyber-harcèlement sont des violences répétées dans le but d'atteindre psychologiquement. Ces violences peuvent prendre plusieurs formes telles que :

- Les insultes, les moqueries
- Le vol
- Des agressions physiques à répétition (coup de pieds)
- Les intimidations et/ou menaces en ligne
- La propagation (diffusion) de rumeurs
- Le piratage (vol) de comptes et l'usurpation (appropriation non autorisée) d'identité digitale
- La création d'un sujet de discussion, d'un groupe ou d'une page sur un réseau social à l'encontre d'une autre personne / d'un autre camarade de classe
- La publication d'une photo ou d'une vidéo de la victime en mauvaise posture.

Informations pour l'animateur - suite

- **PLUSIEURS CHOSES PEUVENT EMPECHER LA VICTIME DE SORTIR D'UNE SITUATION DE VIOLENCE**

- **La Honte et la culpabilité** : la victime peut éprouver un sentiment de honte de la situation de harcèlement, également un sentiment d'abandon, et parfois même ressentir de la culpabilité (par exemple penser que c'est de sa propre faute, qu'on le mérite).

Ces sentiments peuvent entraîner **un déni ou une minimisation** de la situation de violence et le **silence de la victime** concernant cette situation.

- **La crainte d'être jugé, la crainte que la situation s'aggrave, la crainte des représailles** ou la **crainte de perdre ses amis** si on fait quelque chose contre cette situation peut également provoquer le silence.
- **Le déni ou la minimisation de la situation** : Ne pas réussir reconnaître (pleinement) la situation, se cacher les marques et la douleur. Cela permet de se rassurer, de se protéger contre sa honte ou sa culpabilité

Un silence de la victime : il est fréquent que la victime ne parle pas de la situation. Il est donc souvent difficile pour les autres de déceler les souffrances de la victime de harcèlement.

- **PRENDRE LA DECISION DE REAGIR**

Honte, culpabilité, crainte d'être jugé, crainte que la situation s'aggrave ou de perdre des amis sont des sentiments légitimes.

Malgré ces sentiments, il est possible de se sortir de cette situation de violence, même si elle est déjà installée depuis longtemps, même si tu n'en as pas parlé tout ce temps. **Cette situation n'est pas normale et fait souffrir.**

Aussi longtemps que le silence est maintenu, les personnes qui ont des comportements violents sont à l'abri des conséquences de leurs actions et ne sont peut-être même pas au courant de l'effet dévastateur de leurs actions. Même des petites violences peuvent blesser une personne, et la violence intentionnelle est punie par la loi.